13.017 Karfiolový nákyp
100 porcií

Potravina	Veková skupina		Veková skupina		Veková skupina		Veková skupina	
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
karfiol čerstvý	10,00	8,50	12,00	10,20	14,00	11,90	16,00	13,60
olej	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
strúhanka	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
mlieko	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00
vajcia	40	2,00	44	2,20	55	2,75	66	3,30
múka hladká	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80	1,00	1,00
syr tvrdý	1,00	1,00	1,40	1,40	1,70	1,70	2,00	2,00
ochucovadlo			0,04	0,04	0,05	0,05	0,08	0,08
petržlenová vňať čerstvá	0,05	0,03	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,10
maslo	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00	1,20	1,20
hmotnosť porcie v g	130		160		200		240	

Receptúra

Výrobný postup

Očistený, umytý karfiol, uvaríme v slanej vode, scedíme, rozoberieme na ružičky, ktoré vložíme do olejom vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča. Vajcia rozšľaháme v mlieku, pridáme múku, strúhaný syr, ochucovadlo, umytú, posekanú petržlenovú vňať a nalejeme na karfiol, pokvapkáme roztopeným maslom a pečieme do ružova najmenej 20 minút.
Príloha: varené zemiaky, šaláty alebo kompót

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	G	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	819	197	9,52	11,8	0,6	11,7	2,5	203,2	1,3	0,120	0,1	0,3	47,9	0,7
B	1042	250	11,76	15,5	0,9	14,4	3,0	264,0	1,5	0,163	0,2	0,3	58,4	0,9

C	1268	304	14,13	19,2	1,2	17,0	3,5	315,9	1,8	0,199	0,2	0,4	67,9	1,0
D	1512	363	16,65	23,0	1,5	20,3	4,1	368,8	2,2	0,245	0,2	0,5	78,2	1,2